సాక్షి
నాగర్‌కర్నూల్
గురువారం । 1 । మే । 2025



కష్టాలు పలకరించినా..
పది పరీక్షల సమయంలో కష్టాలు ఎదురైనా పలువురు విద్యార్థులు ఉత్తమ ప్రతిభ చాటారు.

వివరాలు IIలో ▸



అక్షయ తృతీయ సందడి
అక్షయ తృతీయ సందర్భంగా బుధవారం బంగారు దుకాణాలు రద్దీగా కనిపించాయి.

వివరాలు IIలో ▸

గరిష్టం/కనిష్టం
41.9 /23.6

వాతావరణం
ఉదయం, మధ్యాహ్నం ఎండ తీవ్రత పెరుగుతుంది. అప్పడప్పుడు వేడి గాలులు వీయడంతో పాటు ఆకాశం మేఘావృతం అవుతుంది.

పది స్థానం మెరుగు

టెన్త్ ఫలితాల్లో 96.83 శాతం ఉత్తీర్ణత
- 23 నుంచి 13వ స్థానానికి చేరిన జిల్లా స్థానం
- బాలికలదే పైచేయి..

కందనూలు: పదోతరగతి వార్షిక పరీక్ష ఫలితాల్లో జిల్లా విద్యార్థులు సత్తా చాటారు. 2024–25 విద్యా సంవత్సరానికి సంబంధించి బుధవారం విడుదలైన ఫలితాల్లో బాలుర కంటే బాలికలే పై చేయి సాధించారు. జిల్లావ్యాప్తంగా 10,530 మంది విద్యార్థులు పరీక్షలు రాయగా.. 10,196 మంది పాసవ్వగా.. 96.83 శాతం ఉత్తీర్ణత నమోదైంది. 5,230 మంది బాలురుల్లో 5,013 మంది, 5,300 మంది బాలికల్లో 5,183 మంది ఉత్తీర్ణత సాధించారు. బాలురు 95.85 శాతం, బాలికలు 97.79 శాతం ఉత్తీర్ణులయ్యారు.

పెరిగిన ర్యాంకు..
2023–24 విద్యాసంవత్సరంలో ఉత్తీర్ణత శాతం 91.57 ఉండగా.. 2024–25లో 96.83 శాతానికి చేరింది. అంటే 5 శాతం మెరుగుపడింది. గతేడాది రాష్ట్రంలో 23వ స్థానం ఉండగా.. ఈసారి 13వ స్థానానికి చేరింది.



ఏడాది వారీగా ఫలితాలు ఇలా..

విద్యా సంవత్సరం	విద్యార్థుల సంఖ్య	పాసైంది	ఉత్తీర్ణత శాతం	ర్యాంకు
2021-22	10,937	10,171	93.34	16
2022-23	10,545	9,582	90.87	12
2023-24	10,507	9,621	91.57	23
2024-25	10,530	10,196	96.83	13

ఫలితాలు సంతృప్తికరం..

పదోతరగతి ఫలితాల్లో రాష్ట్రంలో జిల్లా 13వ స్థానంలో నిలిచింది. గతేడాది 23వ స్థానంలో ఉండగా ఈసారి 10 స్థానాలు పైకి చేరింది. ప్రధానోపాధ్యాయులు, ఉపాధ్యాయు లు ప్రత్యేక శ్రద్ధ తీసుకోవడంతో పాటు ప్రత్యేక తరగతులు, నిత్యం పరీక్షల నిర్వహణతోనే సాధ్యమైంది.

– రమేష్‌కుమార్, జిల్లా విద్యాధికారి

100 పాఠశాలలు.. శతశాతం ఉత్తీర్ణత

జిల్లాలోని 100 పాఠశాలల విద్యార్థులు నూరు శాతం ఉత్తీర్ణత సాధించారు. ఇందులో ప్రభుత్వ పరిధిలోని పాఠశాలలు 60 ఉండగా.. ప్రైవేట్ పాఠశాలలు 40 ఉన్నాయి. అదేవిధంగా 20 కేజీబీవీలు ఉండగా.. 10 పాఠశాలల్లో 100 శాతం ఉత్తీర్ణత సాధించగా, మరో 10 పాఠశాలల్లో 98 శాతానికిపైగా ఉత్తీర్ణత నమోదైనట్లు అధికారులు పేర్కొన్నారు.

కలెక్టర్ అవుతా..



మాది పేద కుటుంబం. బుధవారం వెలువడిన పది ఫలితాల్లో నాకు 571 మార్కులు వచ్చాయి. ఇంటర్‌లో ఎంపీసీ గ్రూప్ తీసుకొని భవిష్యత్‌లో కలెక్టర్ కావాలనుకుంటున్నా. పేద ప్రజలకు సేవ చేయాలన్నదే నా ధ్యేయం. – ప్రణీత, మహాత్మా జ్యోతిరావు పూలే విద్యాలయం, తాడూరు

డాక్టర్ కావాలని..



మాది వ్యవసాయ కుటుంబం. పదోతరగతి ఫలితాల్లో 572 మార్కులు సాధించా. ఇంటర్‌లో బైపీసీ తీసుకొని భవిష్యత్‌లో డాక్టర్ కావాలనుకుంటున్నా. మారుమూల ప్రాంతాల్లో వైద్యం అందించాలన్నది నా కోరిక.
– దీపిక, సోషల్ వెల్ఫేర్ బాలికల గురుకుల పాఠశాల, తెలకపల్లి

సంతోషంగా ఉంది..



పదోతరగతి వార్షిక పరీక్షల్లో 584 మార్కులు రావడం, జిల్లా సెకండ్ టాపర్‌గా నిలవడం సంతోషంగా ఉంది. మొదటి నుంచి ప్రణాళికతో చదివాను. భవిష్యత్‌లో డాక్టర్‌ను కావాలనుకుంటున్నా. న్యూరో సర్జన్‌గా మారుమూల ప్రాంత ప్రజలకు సేవ చేయాలని ఉంది. – తిప్పర్తి భవిత, శ్రీ చైతన్య స్కూల్, అచ్చంపేట

సంస్కృతి, సంప్రదాయాలు ఆచరించాలి

అచ్చంపేట/అచ్చంపేట రూరల్: భారతీయ సంస్కృతి, సనాతన ధర్మం ఎంతో శ్రేష్టమైనవని హంపీ పీఠాధిపతి విరూపాక్ష విద్యారణ్య భారతిస్వామి అన్నారు. బుధవారం అచ్చంపేటలో బొడ్రాయి (నాభిశిల), పోచమ్మ ఆలయ పునః నిర్మాణం, విగ్రహ ప్రతిష్టాపన ఉత్సవాలను ఆయన ప్రారంభించారు. పురాతన బొడ్రాయిని జీర్ణోద్ధారణ చేసి భ్రమరాంబ ఆలయంలో ప్రత్యేక పూజా కార్యక్రమాలు నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ.. హిందూ సంస్కృతి, సంప్రదాయాలను ప్రతి ఒక్కరూ ఆచరించాలన్నారు. ఆచార వ్యవహారాలతో పాటు ధర్మబద్ధమైన నియమాలతో జీవనాన్ని కొనసాగించాలని, పాశ్చాత్య సంస్కృతిని విడనాడాలని సూచించారు. నిర్వాహకులు, భక్తులు పాల్గొన్నారు.



భ్రమరాంబ ఆలయంలో పూజలు చేస్తున్న భారతిస్వామి

భూ సమస్యల పరిష్కారానికే భూ భారతి



కొల్లాపూర్‌లో జరిగిన సమావేశంలో మాట్లాడుతున్న మంత్రి జూపల్లి కృష్ణారావు

కోడేరు: రైతుల భూ సమస్యలు పరిష్కరించేందుకు భూ భారతి చట్టం తీసుకొచ్చామని రాష్ట్ర ఎక్సైజ్, పర్యాటక, సాంస్కృతికశాఖ మంత్రి జూపల్లి కృష్ణారావు అన్నారు. గురువారం మండల కేంద్రంలో భూ భారతిపై నిర్వహించిన అవగాహన సదస్సుకు ఆయన ముఖ్యఅతిథిగా హాజరై మాట్లాడారు. భూ భారతి చట్టం రైతులకు ఎంతో ఉపయోగపడుతుందని.. ధరణిలో సాధ్యం కాని భూ సమస్యలను శాశ్వతంగా పరిష్కరిస్తామని తెలిపా రు. కొత్త చట్టం ద్వారా రిజిస్ట్రేషన్లు, మ్యుటేషన్, ఆర్వోఆర్ మార్పులు, చేర్పులు సులభమవుతుందన్నారు. రైతులు తమ భూ సమస్యలను అధికారుల దృష్టికి తీసుకొచ్చి పరిష్కరించుకోవాలని సూచించారు. అనంతరం కలెక్టర్ బదావత్ సంతోష్ మాట్లాడుతూ.. రాష్ట్ర ప్రభుత్వం తీసుకొచ్చిన భూ భారతి చట్టంతో భూ వివాదాలు శాశ్వతంగా పరిష్కారమవుతాయని చెప్పారు. 17 రాష్ట్రాల్లో నిపుణులు అధ్యయనం చేసి సమగ్ర అంశాలను పొందుపరుస్తూ రైతు ప్రయోజనాలే ధ్యేయంగా భూ భారతి రూపొందించారని తెలిపారు. కార్యక్రమంలో ఆర్డీఓ బన్సీలాల్, తహసీల్దార్ విజయ్‌కుమార్, మాజీ ఎంపీపీ కొత్తరామ్మోహన్‌రావు, అధికారులు, నాయకులు పాల్గొన్నారు.

రెవెన్యూ అధికారులు న్యాయంగా పరిష్కరించాలి..

కొల్లాపూర్ రూరల్: రైతుల భూ సమస్యలను రెవెన్యూ అధికారులు న్యాయంగా పరిష్కరించాలని మంత్రి జూపల్లి కృష్ణారావు అన్నారు. బుధవారం పట్టణంలోని వాసవి కల్యాణ మండపంలో భూ భారతి చట్టంపై నిర్వహించిన అవగాహన సదస్సుకు ఆయనతో పాటు కలెక్టర్ బదావత్ సంతోష్ హాజరయ్యారు. ఈ సందర్భంగా మంత్రి మాట్లాడుతూ.. భూ సమస్యల పరిష్కారానికి ఈ చట్టం ఎంతో ఉపయోగపడుతుందని, రైతులు రెవెన్యూ అధికారులకు దరఖాస్తు చేసుకోవాలని సూచించారు. ప్రజలను ఇబ్బందులకు గురిచేయకుండా పరిష్కరించాలని అధికారులను ఆదేశించారు. ప్రస్తుత చట్టంతో రైతుల సమస్యలకు 30 రోజుల్లో పరిష్కారం దొరుకుతుందన్నారు. కార్యక్రమంలో ఆర్డీఓ బన్సీలాల్, తహసీల్దార్ విష్ణువర్ధన్‌రావు, మాజీ సర్పంచ్‌లు మేకల నాగరాజు, జెడ్పీటీసీ మాజీ సభ్యుడు హనుమంత్‌నాయక్, మాజీ కౌన్సిలర్లు, రైతులు, మహిళలు పాల్గొన్నారు.

ప్రజల అభీష్టం మేరకే కొత్త చట్టం



మాట్లాడుతున్న ఎంపీ మల్లు రవి

సాక్షి, నాగర్‌కర్నూల్: సుదీర్ఘకాలం పాటు ప్రజలతో క్షేత్రస్థాయిలో సంప్రదింపులు, చర్చలు జరిపిన తర్వాతే భూభారతి చట్టాన్ని తమ ప్రభుత్వం తీసుకువచ్చిందని ఎంపీ మల్లు రవి అన్నారు. బుధవారం జిల్లాకేంద్రంలోని ఎమ్మెల్యే క్యాంపు కార్యాలయంలో ఎమ్మెల్యే కూచుకుళ్ల రాజేశ్‌రెడ్డితో కలిసి విలేకరులతో మాట్లాడారు. ధరణి పేరుతో గత బీఆర్‌ఎస్ ప్రభుత్వం రైతులను రెవెన్యూ కార్యాలయాలు, అధికారుల చుట్టూ తిప్పుకుందని.. తమ ప్రభుత్వం తీసుకొచ్చిన భూభారతి చట్టంతో చాలా వరకు భూ సమస్యలకు పరిష్కారం లభిస్తోందని చెప్పారు. కాంగ్రెస్ పాలనపై కేసీఆర్, కేటీఆర్, హరీశ్‌రావు గోబెల్స్ ప్రచారం చేస్తూ ప్రజలను మభ్యపెట్టే ప్రయత్నం చేస్తున్నారని అన్నారు. నియోజకవర్గానికి 3,500 చొప్పున ఇందిరమ్మ ఇళ్ల మంజూరు, నిరుద్యోగ యువతకు రాజీవ్ యువ వికాసం కింద స్వయం ఉపాధి పథకాలు, పేదలకు సన్నబియ్యం పంపిణీ, బీసీలకు 42 శాతం రిజర్వేషన్ ఇచ్చేందుకు చట్టసభలో తీర్మాణం తదితర చారిత్రాత్మక పనులను చేపట్టామని అన్నారు. నాగర్‌కర్నూల్ పార్లమెంట్ నియోజకవర్గం పరిధిలో వివిధ సంస్థల సీఎస్సార్ ఫండ్స్ ద్వారా పెద్ద ఎత్తున యువతకు స్కిల్ డెవలప్‌మెంట్, స్వయం ఉపాధి పథకాల యూనిట్లను ఏర్పాటుచేస్తున్నట్టు వివరించారు. కాంగ్రెస్ జిల్లా మైనార్టీ సెల్ అధ్యక్షుడు హబీబ్, నిజాం, కోటయ్య, శ్రీనివాసులు పాల్గొన్నారు.

కష్టాలు పలకరించినా..

ఆత్మవిశ్వాసంతో 'పది' పరీక్షలకు హాజరు

- ఉత్తమ ఫలితాలు సాధించిన అంధ విద్యార్థులు
- పుట్టెడు దుఃఖంలో పరీక్షకు హాజరైన విద్యార్థి ప్రతిభ

గద్వాలటౌన్: పదో తరగతి ఫలితాలలో కొందరు విద్యార్థులు ప్రత్యేకత చాటారు. కష్టాలు పలకరించినా కాలానికి ఎదురెళ్లి భళా అనిపించుకున్నారు. ఓ విద్యార్థి తండ్రి రోడ్డు ప్రమాదంలో మృతి చెందినా.. దుఃఖాన్ని దిగమింగుకొని మంచి మార్కులతో ఉత్తీర్ణత సాధించారు. కంటి చూపు లేకపోయినా.. విధిని ఎదురించి అంధుల ఆశ్రమ పాఠశాల విద్యార్థులు ఆత్మవిశ్వాసంతో పరీక్షలు రాసి చదువులో ముందంజలో ఉన్నామని నిరూపించారు.

అంధత్వాన్ని జయించి..


సహాయకుల సహాయంతో పదో తరగతి పరీక్షలు రాసిన అంధుల ఆశ్రమ పాఠశాల విద్యార్థులు(ఫైల్)

అంధత్వం చదువుకోవాలన్న వారిలోని తపనను అడ్డుకోలేకపోయింది. కంటి చూపు లేకున్నా.. ఆరోగ్యం సహకరించకున్నా.. ఆత్మవిశ్వాసమే ఆలంబనగా ఒక్కో మెట్టు పైకెక్కుతూ ఉన్నత చదువుల దిశగా అడుగులు వేస్తూ ముందుకు సాగుతున్నారు. అన్ని సవ్యంగా ఉన్నా చదువుపై ఆసక్తి చూపని విద్యార్థులకు ఆదర్శంగా నిలిచారు. గద్వాల అంధుల ఆశ్రమ పాఠశాలకు చెందిన ఎనిమిది మంది విద్యార్థినీ, విద్యార్థులు సహాయకుల (స్క్రైబ్) సహాయంతో గత నెల పదో తరగతి పరీక్షలు రాశారు. వీరందరూ మొక్కవోని విశ్వాసంతో ఒక్కో తరగతి పూర్తి చేస్తూ ప్రస్తుతం.. పదో తరగతిలో మంచి మార్కులతో ఉత్తీర్ణత సాధించారు. 70 శాతానికిపైగా మార్కులు పొందారు. తమలోని లోపాన్ని జయించి మరిన్ని విజయాలు సొంతం చేసుకునే దిశగా వారు ముందడుగు వేశారు. ఈ విద్యార్థులంతా పేద కుటుంబానికి చెందిన వారు. ఆత్మ విశ్వాసంతో విద్యపైనే దృష్టి పెట్టి ముందుకు సాగుతున్నారు.

నాన్న ఉంటే సంతోషించేవారు..


దుఃఖంతో పరీక్షకు హాజరైన విద్యార్థి శ్రీనాథ్ (ఫైల్)

ధరూరు మండలం మార్లబీడు గ్రామానికి చెందిన శ్రీనాథ్ ఓ పాఠశాలలో పదో తరగతి చదువుతున్నాడు. పరీక్షలు రాస్తున్న సమయంలో విద్యార్థి తండ్రి కిషోర్ రోడ్డు ప్రమాదంలో మృతి చెందారు. అదే ప్రమాదంలో తల్లి పవిత్ర, చెల్లి శిరీష గాయపడ్డారు. రాత్రాంత తండ్రి కిషోర్ మృతదేహం వద్ద రోదిస్తూ.. మరోపక్క గాయాలతో బాధపడుతున్న తల్లి, చెల్లి పరిస్థితులను చూసి తల్లడిల్లిపోయాడు. ఒకవైపు భవిష్యత్తు.. మరోవైపు దుఃఖాన్ని దిగమింగుకుంటూనే చివరికి పరీక్ష రాయాలా..? వద్దా.? అనే సందిగ్ధంలో విద్యార్థి శ్రీనాథ్ తీవ్ర ఆవేదనకు గురయ్యారు. విద్యార్థికి బంధువులు మనోధైర్యం కల్పించారు. పుట్టెడు దుఃఖంలో పరీక్షకు హాజరై 472 మార్కులు సాధించాడు. చివరి రోజు రాసిన సాంఘిక శాస్త్రం పరీక్షలో 89 మార్కులు పొందాడు. 'నాన్న బతికుంటే మార్కులు చూసి సంతోషించే వారని'... విద్యార్థి శ్రీనాథ్ తెలిపాడు.

పుట్టెడు దుఃఖంలోనూ ఉత్తమ ఫలితం


వి.హేమంత్

మన్ననూర్: పదో తరగతి వార్షిక పరీక్షల సమయంలో అమ్రాబాద్ మండలం మన్ననూర్ ఉమామహేశ్వర కాలనీకి చెందిన విద్యార్థి విస్లావత్ హేమంత్ తండ్రి మృతి చెందాడు. మృతదేహం ఇంట్లో ఉన్నప్పటికీ.. హేమంత్ పుట్టెడు దుఃఖంలో పరీక్ష రాసి చదువుపై మక్కువ చాటాడు. బుధవారం విడుదలైన ఫలితాల్లో 420 మార్కులతో 7.0 గ్రేడ్ సాధించాడు. పోలీస్ డిపార్ట్‌మెంట్‌లో ఉద్యోగం సంపాదించి ప్రజలకు సేవలందించాలనే లక్ష్యంతో పై చదువులు కొనసాగిస్తానని హేమంత్ తెలిపారు.

క్లుప్తంగా

రోడ్డు ప్రమాదంలో బాలిక దుర్మరణం

మాగనూర్(కృష్ణా): రోడ్డు ప్రమాదంలో ఓ బాలిక మృతిచెందిన ఘటన కృష్ణా మండలం గుడెబల్లూర్ గ్రామ శివారులో చోటు చేసుకుంది. ఎస్ఐ నవీద్ వివరాల మేరకు.. ఊట్కూర్ మండలం మల్లెపల్లికి చెందిన లోకపల్లి వెంకటమ్మ రెండు రోజుల క్రితం తన ఇద్దరు కుమార్తెలు లోకపల్లి నందిని (16), మానసలతో కలిసి కర్ణాటక రాష్ట్రం కడేచూర్‌లోని బంధువుల ఇంట్లో జరిగిన మారెమ్మ పూజకు వెళ్లింది. బుధవారం అక్కడి నుంచి టైరోడ్డు వరకు బస్సులో చేరుకున్నారు. ఇక్కడి నుంచి మక్తల్‌కు చెందిన ప్యాసింజర్ ఆటోలో స్వగ్రామానికి బయలుదేరారు. మార్గమధ్యంలోని గూడెబల్లూర్ శివారులో లోకపల్లి నందిని ప్రమాదవశాత్తు ఆటోలో నుంచి జారి కిందపడింది. ఆటో వెనకే అతివేగంగా వస్తున్న కంటెయినర్ బాలికపై నుంచి వెళ్లడంతో అక్కడికక్కడే మృతి చెందింది. మృతురాలి తల్లి ఫిర్యాదు మేరకు కేసు నమోదు చేసి దర్యాప్తు జరుపుతున్నట్లు ఎస్ఐ తెలిపారు.

రైలు నుంచి పడి వ్యక్తి మృతి



మదనాపురం: గుర్తు తెలియని రైలు నుంచి పడి వ్యక్తి మృతి చెందిన ఘటన మంగళవారం అర్ధరాత్రి చోటు చేసుకుంది. రైల్వే హెడ్ కానిస్టేబుల్ అశోక్ తెలిపిన వివరాలు.. మదనాపురం మండలం కొన్నూరు గ్రామ సమీపంలోని రైల్వే ట్రాక్ పక్కన వ్యక్తి మృతి చెంది ఉన్నాడన్నా స్థానికుల సమాచారం మేరకు సంఘటనా స్థలానికి చేరుకుని పరిశీలించినట్లు తెలిపారు. మృతుడి వయసు 45 ఏళ్ల ఉంటుందని, ఎరుపు రంగు టీషర్టు ధరించి ఉన్నట్లు, మృతుడికి సంబంధించి వివరాలు తెలియలేదన్నారు. మృతుడి ఆచూకీ తెలసిన వారు 87126 58598 సంప్రదించాలని పేర్కొన్నారు.

యువకుడి బలవన్మరణం


లక్ష్మణ్(ఫైల్)

చారకొండ: ఆర్థిక ఇబ్బందులతో కుటుంబ పోషణ భారమై ఓ యువకుడు ఉరేసుకొని బలవన్మరణానికి పాల్పడిన ఘటన మండలంలోని సిర్సనగండ్లలో చోటు చేసుకుంది. ఎస్ఐ శంషోద్దీన్ వివరాల ప్రకారం సిర్సనగండ్ల గ్రామానికి చెందిన జింకల లక్ష్మణ్(26) మంగళవారం రాత్రి ఇంట్లో ఎవరు లేని సమయంలో ఉరేసుకొని ఆత్మహత్య చేసుకున్నారు. రోడ్డు ప్రమాదంలో గాయపడి కొంత కాలంగా అనారోగ్య సమస్యలతో పాటు ఆర్థిక ఇబ్బందులు చుట్టుముట్టడంతో భరించలేక బలవన్మరణానికి దారితీసిందని ఎస్ఐ పేర్కొన్నారు. మృతుడి తండ్రి సాలయ్య ఫిర్యాదు మేరకు బుధవారం కేసు నమోదు చేసుకొని దర్యాప్తు చేస్తునట్లు ఎస్ఐ తెలిపారు. మృతుడికి భార్య, ఇద్దరు పిల్లలు ఉన్నారు.

బైక్‌ను ఢీకొట్టిన బొలెరో

- ఒకరి మృతి

హన్వాడ: మండలంలోని ఇబ్రహీంబాద్ సమీపంలో ఉన్న తాండూర్ ప్రధాన రహదారిపై బుధవారం జరిగిన ప్రమాదంలో ఓ వ్యక్తి మృతి చెందాడు. ఎస్ఐ వెంకటేశ్ వివరాల మేరకు.. దౌల్తాబాద్ మండలం యాంకీ గ్రామానికి చెందిన మౌలాల్ సాబ్ (60) ద్విచక్ర వాహనంపై మహబూబ్‌నగర్‌కు వెళ్తుండగా.. ఇబ్రహీంబాద్ సమీపంలో వెనక నుంచి వేగంగా వచ్చిన బొలెరో వాహనం ఢీకొట్టింది. ప్రమాదంలో తీవ్రంగా గాయపడిన అతడిని స్థానికులు జిల్లా ఆస్పత్రికి తరలించగా.. చికిత్స పొందుతూ మృతి చెందినట్లు ఎస్ఐ తెలిపారు. మృతుడి కుమారుడి ఫిర్యాదు మేరకు బొలెరో వాహనం డ్రైవర్ రమేష్‌పై కేసు నమోదు చేసినట్లు పేర్కొన్నారు.

మొదటి నుంచి కసరత్తు..



ఎస్ఎస్‌సీలో మంచి మార్కులు సాధించాలని మొదటి నుంచి కసరత్తు చేశాను. ప్రణాళికా బద్ధంగా చదివాను. తరగతి గదిలో చెప్పిన ముఖ్యమైన అంశాలను నోట్ చేసుకుని, సమయం దొరికినప్పుడు రివిజన్ చేసుకున్నాను. అందు కోసం పాఠశాల యాజమాన్యం, ఉపాధ్యాయులు ఎంతో సహకరించారు.

– ప్రణవి (590), పంచవటి స్కూల్

ప్రణాళికా బద్ధంగా చదివాను..



ప్రతి పాఠ్యాంశానికి సమయాన్ని డివైడ్ చేసుకుని ప్రణాళికాబద్ధంగా చదివాను. పాఠశాలలో ఉపాధ్యాయులు సూచించిన ముఖ్యమైన ప్రశ్నలను పదే పదే ప్రాక్టీస్ చేయడం వల్ల చాలా సులువుగా మార్కులు సాధించేందుకు వీలుపడింది. ఐఐటీలో సీటు సాధించాలనే లక్ష్యంతో చదువుతున్నాను. భవిష్యత్‌లో మరిన్ని మంచి ర్యాంకులు సాధిస్తా.

– ధనుష్‌తేజ (577), పంచవటి స్కూల్

సిలబస్ రివిజన్ చేయడంతో..



ఇంజినీరు కావాలనే లక్ష్యంతో సైన్స్, మ్యాథ్స్ వంటి సబ్జెక్టుల్లో పూర్తిస్థాయిలో మార్కులు సాధించేందుకు కష్టపడి చదివాను. పాఠశాలలో ప్రతి రోజు టెస్టులు పెట్టడం, సిలబస్ రివిజన్ వంటివి చేయడం, ఉపాధ్యాయులు ఏ ప్రశ్న వచ్చిన ఎలా సమాధానం రాయాలో పలు మెథడ్స్ సూచించారు. దీంతో మంచి మార్కులు సాధించా.

– అమోగ్‌జోషి (588), పంచవటి స్కూల్

అందరి సహకారంతో..



ఎస్ఎస్‌సీలో అత్యధిక మార్కులు సాధించేందుకు చాలా శ్రమించాను. పాఠశాల ఉపాధ్యాయులు, యాజమాన్యం, కుటుంబ సభ్యుల ప్రోత్సాహంతో మంచి మార్కులు సాధించాను. ముఖ్యమైన అంశాలను రివిజన్ చేయడం వల్ల సులువుగా మార్కులు సాధించాను.

– సురేంద్ర చక్రవర్తి (580), లిటిల్ స్కాలర్స్ స్కూల్

ఇంజనీర్ కావాలని..



ఇంజనీరు కావాలనే లక్ష్యంతో చదువుతున్న. అందులో నాకు ఇష్టమైన మ్యాథ్స్, సైన్స్‌లో మంచి మార్కులు సాధించడం వల్ల మంచి ర్యాంకు వచ్చింది. పాఠశాలలో ఉపాధ్యాయుల సలహాలు, సూచనలు పరీక్ష రాసేందుకు ఎంతో ఉపయోగపడ్డాయి. భవిష్యత్‌లో మరింత బాగా రాణిస్తాను.

– బిందుప్రియ (577), లిటిల్ స్కాలర్స్ స్కూల్

అక్షయ తృతీయ సందడి


కొనుగోలు దారులతో సందడిగా మారిన బంగారు దుకాణం

స్టేషన్ మహబూబ్‌నగర్: అక్షయ తృతీయను పురస్కరించుకొని బుధవారం ఉమ్మడి జిల్లావ్యాప్తంగా బంగారం విక్రయ కేంద్రాల్లో సందడి నెలకొంది. ఈ రోజున కొంతైనా బంగారం కొనుగోలు చేస్తే వారింట్లో ధనలక్ష్మి కొలువుంటుందన్న విశ్వాసం ప్రజల్లో ఉండడంతో బంగారం కొనుగోలు చేయడానికి ఆసక్తి కనబరిచారు. మహబూబ్‌నగర్, నారాయణపేట, నాగర్‌కర్నూల్, వనపర్తి, గద్వాల, అచ్చంపేట, జడ్చర్ల, కొత్తకోట, కోస్గి పట్టణాలో బంగారం దుకాణాలు జనంతో కిక్కిరిసిపోయాయి. సూర్యుడు భగభగలాడుతున్నప్పటికీ తమకు నచ్చిన రీతిలో బంగారం, వెండి వస్తువులు కొనడానికి వచ్చారు. మామూలు రోజుల కంటే అక్షయ తృతీయ కావడంతో కొంతమేర విక్రయాలు అధికంగా జరిగినట్లు తెలుస్తోంది.

వరుసగా మూడు వాహనాలు ఢీ

మహిళ మృతి, మరో నలుగురికి గాయాలు


ప్రమాదంలో నుజ్జునుజ్జయిన కారు


శోభారాణి(ఫైల్)

అడ్డాకుల: 44వ నంబర్ జాతీయ రహదారిపై అడ్డాకుల మండలం కందూర్ స్టేజీ సమీపంలో డీసీఎం, కారు, లారీ ఢీకొన్న ప్రమాదంలో ఓ మహిళ మృతిచెందగా.. మరో నలుగురికి గాయాలయ్యాయి. ఎస్ఐ ఎం.శ్రీనివాస్ కథనం ప్రకారం వివరాలిలా.. కొత్తకోట మండలం సంకిరెడ్డిపల్లికి చెందిన రిటైర్డ్ మున్సిపల్ ఉద్యోగి ఎల్లారెడ్డి వనపర్తి జిల్లా కేంద్రంలోని వెంగళరావునగర్ కాలనీలో నివాసం ఉంటున్నాడు. బుధవారం ఉదయం హైదరాబాద్‌లో జరిగే గృహ ప్రవేశానికి వనపర్తి నుంచి ఆయన, భార్య శోభారాణి(48), అత్త సుమతి, డ్రైవర్ కారులో బయల్దేరారు. ఇదిలాఉండగా, మార్గమధ్యలో కందూర్ స్టేజీ వద్ద ఉన్న బ్రిడ్జిపై కొమిరెడ్డిపల్లి గ్రామానికి చెందిన రఘుపతిరెడ్డి స్కూటీపై వెళ్తూ అకస్మాత్తుగా బండిని పూర్తిగా స్లో చేశాడు. దీంతో వెనుక వస్తున్న డీసీఎం, ఎల్లారెడ్డి కుటుంబసభ్యులు వస్తున్న కారు, మరో లారీ బ్రేక్ వేసినా కూడా అదుపుతప్పి ఒకదానిని ఒకటి ఢీకొన్నాయి. దీంతో డీసీఎం, లారీ మధ్యలో ఉన్న కారు నుజ్జునుజ్జయింది. కారులో ఉన్న వారందరూ అందులో ఇరుక్కుపోయారు. పోలీసులు, టోల్‌ప్లాజా సిబ్బంది కలిసి తాళ్ల సాయంతో కారులో ఇరుకున్న వారిని అతికష్టం మీద బయటకు తీశారు. తీవ్రంగా గాయపడ్డ శోభారాణి మృతి చెందగా.. ఆమె భర్త ఎల్లారెడ్డి, మరో మహిళ సుమతి, డ్రైవర్ రవీందర్‌కు గాయాలయ్యాయి. డీసీఎం కూడా స్కూటీని ఢీకొట్టడంతో దానిపై ఉన్న రఘుపతిరెడ్డికి గాయాలయ్యాయి. క్షతగాత్రులను అంబులెన్స్‌లో జిల్లా కేంద్రానికి తరలించారు. మెరుగైన చికిత్స కోసం ఎల్లారెడ్డి, సుమతిని బంధువులు హైదరాబాద్‌కు తరలించినట్లు తెలిసింది. ప్రమాదానికి గురైన వాహనాలను టోల్‌ప్లాజా సిబ్బంది అక్కడి నుంచి క్రేన్ సాయంతో తీసుకెళ్లారు. బ్రిడ్జి వద్ద ప్రమాదం జరగడంతో హైదరాబాద్ వైపు వెళ్లే రోడ్డుపై కొంతసేపు ట్రాఫిక్ నిలిచిపోయింది. ప్రమాద ఘటనపై కేసు నమోదు చేసి ధర్యాప్తు చేస్తున్నట్లు ఎస్ఐ ఎం.శ్రీనివాస్ తెలిపారు.

సత్తా చాటిన మైనార్టీ గురుకులాలు

- మహబూబ్‌నగర్, నారాయణపేట జిల్లాల్లో 96.87 శాతం ఉత్తీర్ణత
- మూడు గురుకులాల్లో 100 శాతం ఫలితాలు



స్టేషన్ మహబూబ్‌నగర్: పదోతరగతి పరీక్ష ఫలితాల్లో జిల్లాలోని మైనార్టీ గురుకుల పాఠశాలలు విద్యార్థులు మెరుగైన ప్రదర్శన కనబరిచారు. మహబూబ్‌నగర్ జిల్లాలోని 10, నారాయణపేటలోని రెండు గురుకులాలు 96.87 శాతం ఉత్తీర్ణత సాధించాయి. ఈ రెండు జిల్లాలోని 12 మైనార్టీ గురుకుల పాఠశాలల్లో 671 మంది విద్యార్థులకు 650 మంది విద్యార్థులు ఉత్తీర్ణత సాధించారు. మహబూబ్‌నగర్ జిల్లా జడ్చర్ల పట్టణంలోని బాలికల-1, నారాయణపేట జిల్లాలోని మక్తల్ బాలికల-1, నారాయణపేట బాలుర-1 గురుకుల పాఠశాలలు 100 శాతం ఉత్తీర్ణత పొందాయి. మైనార్టీ గురుకులాల్లో మెరుగైన ఫలితాలు రావడంపై ఆర్‌ఎల్‌సీ ఖాజా బాహుద్దీన్ హర్షం వ్యక్తం చేశారు. ఉత్తమ ఫలితాలను సాధించిన విద్యార్థులను అభినందించారు.

గురుకుల పాఠశాలల వారీగా ఉత్తీర్ణత వివరాలు

గురుకులం		ఉత్తీర్ణత శాతం
మహబూబ్‌నగర్	బాలుర-1	92.11
	బాలుర-2	92.59
	బాలుర-3	98.4
	బాలికల-1	96.8
	బాలికల-2	96.6
	బాలికల-3	95.16
జడ్చర్ల	బాలికల-1	100
	బాలుర-1	97.14
దేవరకద్ర	బాలుర-1	97.83
	బాలుర-2	96.77
నారాయణపేట	బాలుర-1	100
మక్తల్	బాలికల-1	100

ప్రణాళికాబద్ధంగా చదివాను..


అర్ఫా ఐమాన్‌ను సన్మానిస్తున్న ప్రిన్సిపాల్, టీచర్లు

పరీక్షలకు ప్రణాళికాబద్ధంగా చదివాను. ప్రిన్సిపాల్, టీచర్ల సలహాలు, సూచనలు పాటించి చదవడం వల్ల మంచి మార్కులు వచ్చాయి. చాలా సంతోషంగా ఉంది. ఇంటర్‌లో ఎంపీసీ కోర్సు తీసుకొని భవిష్యత్‌లో మ్యాథ్స్ లెక్చరర్ అవుతా.

– అర్ఫా ఐమాన్, 565 మార్కులు, బాలికల-3, మహబూబ్‌నగర్

ఎలాంటి ఒత్తిడి లేకుండా చదివా..



పరీక్షలకు ఎలాంటి ఒత్తిడి లేకుండా చదివాను. పరీక్షల కంటే ముందు ఇన్సిటివ్ కోచింగ్ ప్రోగ్రాం, గ్రాండ్ టెస్టులు ఎంతో ఉపయోగపడ్డాయి. క్రమపద్ధతిలో చదవడం వల్ల మంచి మార్కులు సాధించాను. బాసర ఐఐఐటీలో సీటు సాధించడమే లక్ష్యంగా పెట్టుకున్న.

– మహ్మద్ సమీర్, 564 మార్కులు, బాలుర-2, మహబూబ్‌నగర్

మహబూబ్‌నగర్ ఈఈగా దేవానంద్

సాక్షి, నాగర్‌కర్నూల్: మహబూబ్‌నగర్ ఇరిగేషన్, క్వాలిటీ సెల్ డివిజన్ 3 ఎక్జిక్యూటివ్ ఇంజినీర్(ఈఈ)గా కే దేవానంద్‌ను ప్రభుత్వం నియమించింది. పెబ్బేరు డివిజన్ 4లో డిప్యూటీ ఈఈగా కొనసాగుతున్న ఆయనకు మహబూబ్‌నగర్ నీటిపారుదల శాఖ డివిజన్ 3నకు ఈఈగా ఎఫ్ఏసీ బాధ్యతలు అప్పగిస్తూ ఆశాఖ ప్రిన్సిపల్ సెక్రటరీ రాహుల్ బొజ్జా బుధవారం ఉత్తర్వులు జారీచేశారు. ఇప్పటికే రిటైర్డ్ అయినప్పటికీ ఈఈలుగా బాధ్యతలు నిర్వర్తిస్తున్న వారి స్థానంలో రాష్ట్రవ్యాప్తంగా కొత్తగా 9 మంది ఇంజినీర్లకు పూర్తి అదనపు బాధ్యతలను ప్రభుత్వం అప్పగించింది.

కేంద్రం నిర్ణయం హర్షణీయం

స్టేషన్ మహబూబ్‌నగర్: కేంద్ర జనగణనలో కులగణన చేర్చడం హర్షణీయమని బీసీ సమాజ్ ఉమ్మడి జిల్లా అధ్యక్షులు ఎం.శ్రీనివాస్ సాగర్ బుధవారం ఒక ప్రకటనలో తెలిపారు. కేంద్ర ప్రభుత్వం జనగణనతో పాటు కులగణన చేస్తామని కేంద్ర మంత్రి మండలిలో నిర్ణయించడాన్ని స్వాగతిస్తూ కేంద్రానికి ధన్యవాదాలు తెలియజేస్తున్నట్లు తెలిపారు. కేంద్ర ప్రభుత్వం తీసుకున్న ఈ నిర్ణయానికి దేశవ్యాప్తంగా బీసీ సమాజం హర్షిస్తుందన్నారు. లెక్కలు తేలితే దేశవ్యాప్తంగా ఆర్థిక, సామాజిక, రాజకీయ, ఉద్యోగ రంగాల్లో బీసీలు కీలం కాబోతున్నారని.. భవిష్యత్‌లో రాజ్యాధికార దిశగా ఇదొక ముందడుగు అని అన్నారు.

రేవల్లి పీఎస్‌లో పోక్సో కేసు నమోదు

గోపాల్‌పేట: రేవల్లి మండల పోలీస్‌స్టేషన్‌లో బుధవారం పోక్సో కేసు నమోదైంది. రేవల్లి మండలంలో ఓ మైనర్ బాలికను పెద్దకొత్తపల్లి మండలానికి చెందిన శివ(25) అనే యువకుడు మాయమాటలు చెప్పి లొంగదీసుకున్నాడు. ఇదే క్రమంలో మంగళవారం రాత్రి నమ్మించి బయటకు రప్పించి వాడుకుని రేవల్లి ఊరి బయట వదిలి వెళ్లిపోయాడు. బాలిక తల్లిదండ్రులు ఇచ్చిన ఫిర్యాదు మేరకు పోక్సోకేసు నమోదు చేసి విచారణ చేస్తున్నామని ఎస్సై రజిత తెలిపారు.

వడదెబ్బతో కూలీ మృతి


గర్ని (ఫైల్)

కోడేరు: వడదెబ్బతో వలస కూలీ మృతి చెందిన ఘటన నాగర్‌కర్నూల్ జిల్లా కోడేరు మండలంలో చోటు చేసుకుంది. గ్రామస్తులు తెలిపిన వివరాల ప్రకారం నాగులపల్లి తండాకు చెందిన ముడావత్ గర్ని(40) కొన్నేళ్ల కిందట హైదరాబాద్ వలస వెళ్లి కూలీ పనులు చేస్తూ జీవిస్తున్నాడు. మంగళవారం కూలీ పనులు చేస్తుండటంతో అస్వస్థతకు గురయ్యాడు. చికిత్స నిమిత్తం ఆస్పత్రికి తరలించగా అక్కడ చికిత్స పొందుతూ బుధవారం మృతి చెందాడు. మృతుడికి భార్య కవిత, 8 ఏళ్ల కుమారుడు ఉన్నారు.

ఎస్ఎస్‌సీలో పంచవటి విజయదుందుభి


ర్యాంకులు సాధించిన విద్యార్థులను అభినందిస్తున్న పంచవటి విద్యాలయ యాజమాన్యం

మహబూబ్‌నగర్ ఎడ్యుకేషన్: ప్రభుత్వం విడుదల చేసిన ఎస్ఎస్‌సీ ఫలితాల్లో జిల్లా కేంద్రంలోని పంచవటి విద్యాలయం విద్యార్థులు విజయదుందుభి మోగించారు. విద్యార్థులు ప్రణవి 590, అమోగ్ జోషి 588, ఇస్రత్‌నాజ్ 587, ధనుష్‌తేజ్ 586, సాయిశ్రీ 584, ఆమేష సిద్దఖి 584, జాగృతి 584, శ్రీనిధి 583, వసంత్‌గౌడ్ 583, అఖిల 583, అజయ్ 583, అశ్లేష యాదవ్ 582, శ్రీనిధి 582, రితేష్‌రెడ్డి 581, పార్థసారథి 581, తరుణ్‌కుమార్ 581, సాహితి 581, సృజన 580 మార్కులు సాధించినట్లు పాఠశాల కరస్పాండెంట్ అనితారెడ్డి తెలిపారు. 570 మార్కులకు పైగా 46 మంది, 560కి పైగా 78 మంది, 550కి పైగా 107 మంది, 540కి పైగా 136 మంది, 530కి పైగా 158 మంది సాధించారని వివరించారు. పాఠశాల స్థాయి నుంచి మెరుగైన విద్య అందించడం వల్ల జాతీయస్థాయి పోటీ పరీక్షల్లో ఉత్తమ ర్యాంకుల సాధనే లక్ష్యంగా మంచి ఫౌండేషన్ అందిస్తున్నామన్నారు. పంచవటి విద్యాలయ చైర్మన్ శ్రీకాంత్‌రెడ్డి, ప్రిన్సిపాల్ వెంకటరమణ, ఉపాధ్యాయులు పాల్గొన్నారు.

విజయభేరి మోగించిన 'రిషి'


రిషి పాఠశాల విద్యార్థులను అభినందిస్తున్న ఎమ్మెల్యే యెన్నం శ్రీనివాస్‌రెడ్డి

మహబూబ్‌నగర్ ఎడ్యుకేషన్: ఎస్ఎస్‌సీ పరీక్ష ఫలితాల్లో జిల్లా కేంద్రంలోని రిషి పాఠశాల విద్యార్థులు విజయభేరి మోగించారు. పాఠశాల విద్యార్థులు ముజఫార్‌అలీ ఖాన్ 583, హరికృష్ణ 582, చందన 578 మార్కులు సాధించారు. అత్యుత్తమ ఫలితాలు సాధించిన విద్యార్థులను ఎమ్మెల్యే యెన్నం శ్రీనివాస్ రెడ్డి అభినందించారు. ఈ సందర్భంగా పాఠశాల చైర్మన్ చంద్రకళా వెంకటయ్య మాట్లాడుతూ.. విద్యార్థుల అకుంఠిత దీక్ష, ఉపాధ్యాయుల కృషితో రాష్ట్ర స్థాయిలో మంచి ర్యాంకులు సాధించినట్లు చెప్పారు. విద్యార్థులకు వినూత్న బోధన అందిస్తూ.. చక్కటి విద్యా విధానంతో ముందుకు సాగుతున్నామన్నారు. భవిష్యత్‌లో మరిన్ని ర్యాంకులు సాధిస్తామన్నారు. పాఠశాల డైరెక్టర్స్ శిరీష ప్రవీణ్‌కుమార్, పూజితా మోహన్‌రెడ్డి, సాయి సుశాంత్‌కృష్ణ, ప్రిన్సిపాల్ వెంకటరమణ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

కార్మికుల పోరాటం, శౌర్యానికి ప్రతీక మేడే


పోస్టర్లు ఆవిష్కరిస్తున్న ఏఐటీయూసీ నాయకులు

జడ్చర్ల టౌన్: కార్మికవర్గ అస్థిత్వానికి సాగిన వీరోచిన పోరాటాలు, త్యాగాలతో పునీతమైన కార్మిక సమరాల శౌర్య పతాకమే మే డే అని తెలంగాణ మెడికల్ కాంట్రాక్ట్ వర్కర్స్ యూనియన్ (ఏఐటీయూసీ) రాష్ట్ర కార్యదర్శి సురేశ్ అన్నారు. బుధవారం స్థానిక ఏరియా ఆస్పత్రిలో 139వ ప్రపంచ కార్మిక దినోత్సవానికి సంబంధించిన ప్రచార సామగ్రిని ఆవిష్కరించి మాట్లాడారు. కార్మికవర్గం జరిపిన పోరాటాల ఫలితంగా దేశంలో 44 కార్మిక చట్టాలు రూపొందించబడ్డాయన్నారు. మే డే స్ఫూర్తితో మరో పోరాటానికి సిద్ధం కావాలని కార్మికులకు పిలుపునిచ్చారు. కార్యక్రమంలో ఆస్పత్రి బ్రాంచ్ నాయకులు నర్సింహ, నవీన్, వినయ్, పద్మ, భార్గవి, నీరజ, లక్ష్మి, నర్సమ్మ, మంగ, చెన్నమ్మ, మనెమ్మ, విజయలక్ష్మి, నాగరాజ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

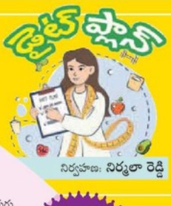
విద్యార్థుల మృతికి కారణమైన డ్రైవర్ అరెస్టు

గద్వాల క్రైం: జిల్లాకేంద్రంలో మంగళవారం నిర్లక్ష్యంగా గూడ్స్ వాహనం నడుపుతూ ఇద్దరు విద్యార్థినుల మృతికి కారణమైన డ్రైవర్‌ను పోలీసులు అదుపులోకి తీసుకున్నారు. ఎస్ఐ కల్యాణ్‌కుమార్ కథనం మేరకు.. గద్వాల నల్లకుంటకాలనీకి చెందిన గూడ్స్ వాహనం డ్రైవర్ తెలుగు శ్రీకాంత్ ఎర్రవల్లి నుంచి గద్వాల వైపునకు వస్తున్నాడు. అయితే మహేంద్ర షోరూం సమీపంలో బస్టాఫ్‌లో ప్రభుత్వ నర్సింగ్ కళాశాల విద్యార్థులు బస్సుకోసం ఎదురుచూస్తుండగా.. నిర్లక్ష్యంగా వాహనం నడిపి విద్యార్థులతో పాటు పాదచారులను ఢీ కొట్టాడు. దీంతో ఇద్దరు మృతి చెందగా.. మరో ముగ్గురికి తీవ్రగాయాలయ్యా యి. ప్రమాదానికి కారణమైన డ్రైవర్‌ను అదుపులోకి తీసుకుని విచారణ చేపట్టాగా నేరం అంగీకరించాడని పోలీసులు తెలిపారు. నిందితుడిని బుధవారం రాత్రి అలంపూర్ కోర్టులో హాజరుపరచగా న్యాయమూర్తి రిమాండ్ విధించినట్లు ఎస్ఐ తెలిపారు.

వక్ఫ్ బోర్డు సవరణ చట్టాన్ని వెనక్కి తీసుకోవాలి

స్టేషన్ మహబూబ్‌నగర్: వక్ఫ్ బోర్డు సవరణ చట్టానికి వ్యతిరేకంగా ఆలిండియా ముస్లిం పర్సనల్‌లా బోర్డు పిలుపు మేరకు జిల్లాకేంద్రంలోని ముస్లిం ప్రాంతాల్లో ముస్లింలు తమ ఇళ్లలో బుధవారం రాత్రి 9 గంటల నుంచి 9.15 నిమిషాల వరకు లైట్లను బంద్ చేశారు. కేంద్ర ప్రభుత్వం వెంటనే వక్ఫ్ బోర్డు సవరణ చట్టాన్ని వెనక్కి తీసుకోవాలని పలు ముస్లిం సంఘాల ప్రతినిధులు డిమాండ్ చేశారు.

సాక్షి ఫ్యామిలీ IV
మహబూబ్‌నగర్
గురువారం ॥ 1-5-2025



నిర్వహణ: నిర్మలా రెడ్డి

సమ్మర్ | సమతుల్యత

వయసుల వారీగా డైట్ చక్ర

టీనేజ్, యవ్వనం, గర్భధారణ, పిల్లలకు పాలు ఇవ్వడం, మెనోపాజ్, వయసు పైబడటం.. వంటి దశల ఆధారంగా పోషక అవసరాలు మారుతుంటాయి. కానీ, మన ఇళ్లలో సాధారణంగా అందరికీ ఒకేతరహా వంటను వండుతుంటాం. దీనివల్ల వయసుల వారీగా సరైన పోషకాలు శరీరానికి అందక, శక్తి సన్నగిల్లుతుంది. దీంతో చురుకుదనం తగ్గుతుంది. ఫలితం చేసే పనులపై ప్రభావం చూపుతుంది. అందుకని పోషకాహార చక్రం ఎవరికి వారు, వయసుల వారీగా ఆరోగ్యదాయకంగా మార్చుకోవడం ఈ రోజుల్లో తప్పనిసరి.



రోజూ ఉదయం నుంచి వంటింట్లో చెమటలు కక్కుతూ వంటకాలతో కుస్తీ పడుతుంటుంది అమ్మ. 'నీరసంగా ఉంటోంది.. ఏ పనీ చేయాలనిపించడం లేదు' అని అంటూనే లేని ఓపికను తెచ్చుకొని పనులు చేస్తూనే ఉంటుంది. 'కాళ్ల నొప్పులు.. కదలనివ్వడం లేదు' అంటూ కూర్చున్న చోటు నుంచి లేవలేకపోతుంటుంది బామ్మ. కాలేజీ నుంచి వస్తూనే 'బ్యాగ్ కూడా మోయలేను.. అలసటగా ఉంది' అంటూ సోఫాలో కూలబడిపోతుంది కూతురు. రోజూ మూడుపూటలా తింటూనే ఉన్నాం, అయినా ఎందుకిలా?! ఏ ఆరోగ్య సమస్యనో అని వైద్యులను కలిస్తే 'పోషకాహారం తీసుకోండి' అని చెబుతుంటారు. మన శరీరానికి ఏయే పోషకాలు అవసరం, సీజన్‌కి తగినట్టు మన ఆహారపు అలవాట్లను ఎలా మార్చుకోవాలి. సింపుల్‌గా హెల్దీ వంటకాలను ఎలా తయారు చేసుకోవచ్చు... ఈ వివరాలతో వరుస కథనాలు

1 బాల్యం నుంచి యవ్వనం (8-18 ఏళ్లు) వరకు

శరీరం వృద్ధి చెందడానికి, హార్మోన్ల సమతుల్యతకు, ఎముకల బలానికి ... పాల ఉత్పత్తులు, బాదం, ఆకుకూరలు, గుడ్లు, పప్పులు, మటన్, చికెన్, బచ్చలి, బ్రొకోలి, బీట్‌రూట్.. మొదలైన ఐరన్ నిచ్చే పదార్థాలు ఈ వయసుకు కీలకం.

బ్రేక్‌ఫాస్ట్: ఉప్మా/పొంగల్/ ఇడ్లీ.. + ఒక గుడ్డు + గ్లాస్ పాలు
మధ్యాహ్న భోజనం: బ్రౌన్ రైస్/ రోటీ (2)+ పప్పు, ఆకుకూర, బీన్స్, పెరుగు
సాయంత్రం స్నాక్స్: బాదం/జీడిపప్పు/ఇతర డ్రై ఫ్రూట్స్‌తో చేసిన స్నాక్స్ (చిన్న మోతాదులో)+ అరటి పండు
రాత్రి భోజనం: రోటీ (2) లేదా మినప పిండితో చేసిన అట్లు +ఏదైనా కూరగాయ + నిమ్మరసం కలిపిన వెజ్ సలాడ్



2 యువతులకు (19-30 ఏళ్లు)

రుతుక్రమం చురుకుగా ఉండటం, సంతానోత్పత్తి ప్లానింగ్‌కి సరైన సమయం. ఈ దశలో...
ఐరన్ – ఫోలేట్ సమృద్ధిగా లభించే ఆకుకూరలు, అరటి మొదలైనవి తినాలి. ఒమేగా–3 యాసిడ్స్ ఉండే ఫ్లాక్స్ సీడ్స్, చేపలు, వాల్‌నట్స్‌ను కూడా చేర్చుకోవాలి.. పీచుపదార్థాలు ఉండే గోధుమ, కూరగాయలు, జామ వంటి పండ్లు తినాలి. కాల్షియం కోసం పాలు, పెరుగు, టోఫు వంటివి తీసుకోవాలి. జింక్ సమృద్ధిగా లభించే చిక్కుళ్లు లాంటివి.. ఆహారంలో ఉండేలా చూసుకోవాలి.



మహిళల ఆరోగ్యం, ఫిట్‌నెస్‌కు సంబంధించి సమతులాహారం తీసుకోవడంలో జాగ్రత్తలు పెరిగాయి. కానీ, మన రొటీన్ ఫుడ్ మాత్రం అలాగే ఉంటోంది. హార్మోన్ల సమతుల్యతకు, శక్తికి తినే ఆహారం చాలా ముఖ్యమైనది. సాధారణంగా మహిళలు తీసుకునే ఆహారంలో ఉండాల్సినవి ఐరన్, కాల్షియం, విటమిన్లు, ప్రొటీన్లు.

శక్తికి ఇనుము... రక్తంలో ఐరన్ శాతం తగ్గితే బలహీనం అవుతారు. త్వరగా అలసిపోతారు. రక్తస్రావం అధికం అవుతుంది. తలనొప్పి, జుట్టు రాలడం వంటి సమస్యలు తలెత్తుతాయి. బచ్చలి, పాలకూర, తోటకూర. గోంగూర వంటి ఆకుకూరలు, బీట్‌రూట్, చిక్కుళ్ళు, శెనగ, మటన్, పెసలు, నట్స్, ఎండు ఖర్జూరాలు, ఎండు ద్రాక్ష, తృణధాన్యాలు, గుడ్లు.. వంటివి శరీరంలో ఐరన్ శాతం పెరగడానికి సహాయపడతాయి. ఒక వ్యక్తి రోజువారీగా అవసరమైన ఐరన్ మోతాదు వారి వయసు, జెండర్‌పై ఆధారపడి ఉంటుంది. గర్భిణులు, బాలికలకు రోజూ 18 మిల్లీగ్రాముల ఐరన్ అవసరం. దీంతో పాటు విటమిన్ – సి ఉండే నారింజ, బత్తాయి వంటి సిట్రస్ పండ్లు, రసాలు తీసుకోవడం వల్ల ఒంట్లో ఇనుము శోషణ పెరుగుతుంది.

అ... అమ్మ
ఆ... ఆహారం

3 గర్భధారణ సమయంలో...

పిండం అభివృద్ధికి, తల్లి శక్తికి తీసుకోవాల్సినవి...
డాక్టర్ సలహాతో సప్లిమెంట్స్ + ఆకుకూరలు, నువ్వులు, దాల్చిన చెక్క, ప్రొటీన్ల కోసం గుడ్లు, పప్పులు, చికెన్, కాల్షియం – విటమిన్–ఇ కోసం పాల ఉత్పత్తులు, ఫైబర్‌కి పండ్లు, బ్రౌన్ రైస్, ఓమేగా 3 ఫ్యాటీ యాసిడ్స్‌కి చేపలు, ఫ్లాక్స్ సీడ్స్.. వంటివి రోజువారీ ఆహారంలో చేర్చుకోవాలి.

బ్రేక్‌ఫాస్ట్: గోధుమ రవ్వ/ ఓట్స్ ఉప్మా+ అరటి పండు + గ్లాసుడు పాలు
లంచ్: బ్రౌన్ రైస్ /రోటీ (2) / మెంతికూర పప్పు/ పెసరపప్పు+ బెండకాయ కూర, పెరుగు + కారట్/కీరా సలాడ్
సాయంత్రం స్నాక్స్: బాదం/వాల్‌నట్ (4 -5) +అరటిపండు / సపోటా
డిన్నర్: రొట్టెలు (2) / మినప దోస, బీన్స్ / సొరకాయ కూర + గ్లాస్ మజ్జిగ.



4 పాలిచ్చే తల్లులు

తగినంత శక్తిని తిరిగి పొందడానికి, పాల వృద్ధికి తీసుకోవాల్సినవి.. ఆకుకూరలు, బ్రోకలీ, కాలీఫ్లవర్, పండ్లు, లేత మాంసం, గుడ్లు, పాల ఉత్పత్తులు, బీన్స్ తల్లులకు ప్రొటీన్ అందిస్తాయి. పాల ఉత్పత్తులు, నువ్వులు, ఆహారం జీర్ణం అవడానికి పల్చని మజ్జిగ మొదలైనవి తీసుకోవాలి.

బ్రేక్‌ఫాస్ట్: పెసరట్లు, అల్లం పచ్చడి+గ్లాసుడు పాలు/రాగి జావ
లంచ్: బ్రౌన్ రైస్+ మటన్/ చికెన్‌కర్రీ, మెంతికూర పప్పు, పెరుగు, గోంగూర పచ్చడి. **సాయంత్రం స్నాక్స్:** జీరా రసం + బాదం/మెంతి లడ్డు, ఏదైనా ఒక పండు. **డిన్నర్:** రోటీ (2)/మినప రొట్టె, పల్లీలు, బచ్చలి కూర రాత్రి పడుకునే ముందు (ఒంటిగంట లోపల) గ్లాస్ నీళ్ల లేదా చిటికెడు పసుపు కలిపిన గోరువెచ్చని పాలు. బాగా ఆకలిగా అనిపిస్తే అర టేబుల్ స్పూన్ గుమ్మడికాయ గింజలు.

పాల ఉత్పత్తులతో కాల్షియం...
ఎముకల బలానికి,,, ప్రత్యేకంగా మెనోపాజ్ దశలో కాల్షియం అవసరం అధికం. అందుకు పాల ఉత్పత్తులు, బాదం, శనగలు, కాలీఫ్లవర్ .. వంటివి తినాలి. ● గర్భధారణకు ముందు, గర్భధారణ సమయంలో ఫోలిక్ యాసిడ్ అవసరం ఎక్కువ. ఆకుకూరలు, మాంసం, దాల్చిన చెక్క.. వంటి వాటి నుంచి ఫోలిక్ యాసిడ్ లభిస్తుంది ● ఒమేగా–3 ఫ్యాటీ యాసిడ్స్ మెదడు ఆరోగ్యానికి, హార్మోన్ల సమతుల్యతకు ఉపయోగ పడతాయి. ఫ్లాక్స్ సీడ్స్, వాల్ నట్స్, చేపల నుంచి ఈ ఫ్యాటీ యాసిడ్స్ లభిస్తాయి ● శరీర బలానికి, కండరాల పెంపుకు ప్రొటీన్లు చాలా అవసరం. మినపపప్పు, చికెన్, గుడ్లు, నట్స్... నుంచి ప్రొటీన్లు లభిస్తాయి ● జీర్ణ వ్యవస్థ సజావుగా పనిచేయడానికి ఫైబర్ చాలా అవసరం. గోధుమ, మొక్కజొన్న, పండ్లు, కూరగాయల నుంచి లభిస్తుంది.


- డా.బి. జానకి
పోషకాహార నిపుణులు



5 మెనోపాజ్ దశ

45 ఏళ్లు పైబడిన మహిళలు ప్లాన్ చేసుకోదగిన పోషకాహారంలో హార్మోన్ల సమతుల్యత, ఎముకల బలం, కోలెస్ట్రాల్ నియంత్రణ పై దృష్టి పెట్టాలి. కాల్షియం – విటమిన్–ఇ కోసం పాల ఉత్పత్తులు, సోయా, టోఫు వంటివి తీసుకోవాలి. చేపలు, ఫ్లాక్స్ సీడ్స్, పీచుపదార్థాలు ఉండే కూరగాయలు, పండ్లు ఆహారంలో ఉండేలా చూసుకోవాలి. యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు ఉండే బెర్రీస్, నాటు, తాటి బెల్లం, గ్రీన్ టీలను చేర్చుకొని చక్కెర, ఉప్పు తక్కువగా ఉండే ఆహారం తీసుకోవాలి... **బ్రేక్‌ఫాస్ట్: (ఉదయం 8:00 - 9:00):** ఓట్స్ + పాలు + కొద్దిగా వాల్‌నట్ లేదా బాదం (లేదా) రాగి దోస + పెసరపప్పు చట్నీ, ఒక అరటి పండు + గ్లాస్ నీరు. **మధ్యాహ్న భోజనం (లంచ్ - 1:00):** బ్రౌన్ రైస్ లేదా గోధుమ/జొన్న/సజ్జ రొట్టెలు, ఆకుకూరల పప్పు (గోంగూర, తోటకూర వంటివి), దుంపలు కాకుండా దొండకాయ/బీన్స్/బెండకాయ, సలాడ్ (కీరా, గాజర్), పెరుగు. **సాయంత్రం స్నాక్స్ (5:30 - 6:00):** గ్రీన్ టీ లేదా తులసి టీ (షుగర్ లేకుండా) నట్స్ (బాదం, నువ్వులు లేదా ఫ్లాక్స్‌సీడ్స్) (లేదా) ఆపిల్ / పియర్ / సపోటా **రాత్రి భోజనం (డిన్నర్ - 7:30 - 8:00):** గోధుమ రొట్టె (1-2). వెజిటబుల్ సూప్ లేదా తేలికగా జీర్ణం అయ్యే కూర (బెండకాయ, సొరకాయ వంటివి), మజ్జిగ (ఉప్పు తక్కువతో) తీసుకోవాలి.

సమతుల్యత అవసరం

ఓవర్ ఈటింగ్/ తక్కువ తినడం రెండూ సమస్యలు తెచ్చిపెట్టేవే. వ్యక్తి శరీర బరువు, శ్రమను బట్టి డైట్ ప్లాన్ చేసుకోవడం ఈ రోజుల్లో తప్పనిసరి. ప్రతి వ్యక్తికి వారి శరీర బరువు, జీవనశైలి, ఆరోగ్య పరిస్థితుల ఆధారంగా డైట్ చార్ట్ ప్లాన్ చేసుకోవాలి. **ఉదాహరణ:** 50 ఏళ్ల మహిళ డైట్ చార్ట్. ● సమతుల్యత, ఎముకల ఆరోగ్యం, శక్తి ఉండేటట్లు డైట్ ప్లాన్ చేయాలి. **ప్రత్యేక సూచనలు:** ● రోజూ కనీసం 7,000 – 8,000 అడుగులు నడవాలి / యోగా / లైట్ స్ట్రెచింగ్ వ్యాయామాలు చేయాలి. ఉప్పు, స్వీట్స్ తక్కువగా వాడాలి ● మెనోపాజ్ దశ కాబట్టి కాల్షియం, విటమిన్–ఇ విషయంలో ప్రత్యేక శ్రద్ధ తీసుకోవాలి. పాల ఉత్పత్తులు తప్పనిసరి. 15 నిమిషాలు శరీరానికి సూర్యరశ్మి నేరుగా తాకేలా చూసుకోవాలి.

నేడు ప్రపంచ కార్మిక దినోత్సవం

శ్రమైక జీవనం



కాల్చే ఆకలి, కూల్చే వేదన, దారిద్ర్యాలు, దౌర్జన్యాలు... ఒంటి చేత్తో తోసిరాజని....

పనిలో తమను తాము నిరూపించుకున్నారు మహిళా కార్మికులు.

కార్మికలోకపు కల్యాణానికి, శ్రామిక లోకపు సౌభాగ్యానికి సమర్పణగా నవీన శక్తిలా ముందుకు వచ్చారు మహిళా కార్మికులు.

శ్రమైక జీవన సౌందర్యానికి ప్రతిబింబం అయ్యారు.

'ఈ రంగంలో మహిళలు పనిచేయలేరు' అనుకునే రంగాలలోకి వచ్చి అపోహలను బద్దలు కొట్టారు.

'పురుషులకు ఎక్కడా తీసిపోము' అని నిరూపించారు. నిరూపిస్తూనే ఉన్నారు. అయితే... ఇది నాణేనికి ఒక కోణం మాత్రమే. మరో కోణంలో చూస్తే మహిళా ఉద్యోగులు, కార్మికుల భద్రత ప్రశ్నార్థకంగా మారింది.

కోల్‌కత్తాలోని ప్రభుత్వ ఆస్పత్రిలో ట్రైనీ డాక్టర్‌పై జరిగిన అత్యాచారం, హత్య మన దేశంలో ముఖ్యంగా ప్రభుత్వ ఆసుపత్రులలో మహిళా ఉద్యోగుల భద్రతకు సంబంధించిన చర్చను ముందుకు తెచ్చింది. వివిధ సర్వేల ప్రకారం మూడింట ఒకవంతు మంది మహిళలు పని ప్రాంతంలో ఏదో ఒక రకమైన శారీరక హింసను ఎదుర్కొంటున్నారు.

మహిళా సిబ్బందికి వారి పని ప్రాంతంలో ప్రమాదాలు పెరిగాయి. చాలా ప్రాంతాల్లో సీసీటీవీ నిఘా లేదు. సరైన నిఘా, రిపోర్టింగ్ యంత్రాంగం లేకపోవడంతో అనుచిత ప్రవర్తన, వేధింపులు పెరిగాయి. ప్రాథమిక భద్రతా చర్యల గురించి చాలా సంస్థలలో మహిళా ఉద్యోగులకు అవగాహన కలిగించడం లేదు.

గార్మెంట్ ఫ్యాక్టరీలలో ఎక్కువమంది కార్మికులు మహిళలే. అయితే పురుషులతో పోల్చితే వారికి తక్కువ వేతనం ఇస్తున్నారు. వేతన అసమానతలతో పాటు పనిప్రాంతంలో ప్రమాదాలు, పురుషాధిపత్య వేధింపులు ఎదుర్కొంటున్నారు. పరిశ్రమలలో మహిళాకార్మికులకు మౌలిక సదుపాయాల కొరత ఉంది.

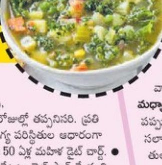
'బిజినెస్ అండ్ హ్యూమన్ రైట్స్' రిపోర్ట్ మన దేశంలో గార్మెంట్ ఫ్యాక్టరీలలో మహిళా కార్మికులు ఎదుర్కొంటున్న సమస్యలను వెలుగులోకి తీసుకువచ్చింది. నిజానికి 'ఇది కేవలం గార్మెంట్ పరిశ్రమలకు సంబంధించిన రిపోర్ట్ మాత్రమే' అనుకోనక్కర్లేదు. చిన్నా, పెద్ద తేడాలతో ఎన్నో పరిశ్రమలలో వేరు వేరు రూపాల్లో ఇదే పరిస్థితి ఉంది.

కోవిడ్ మహమ్మారి ఉమెన్ హెల్త్ వర్కర్‌లకు ప్రమాదాలు తెచ్చింది. విధి నిర్వహణలో చనిపోయిన వారు కూడా ఉన్నారు. అయినా వెనక్కి తగ్గలేదు.

నిరాశ పడే పరిస్థితులు రావచ్చు, భద్రతాపరమైన సమస్యలు ఉండవచ్చు....ఒకటి, రెండు అని కాదు....సవాలక్ష సమస్యలు ఎదురైనా మహిళా శ్రామిక శక్తి వెనక్కి తగ్గడం లేదు.

ఎందుకంటే వారు...
చరిత్ర వింటూ వచ్చారు. మరో చరిత్ర నిర్మించాలనుకుంటున్నారు.

పిల్లలకు చెప్పాల్సిన మాయాబజార్ పాఠాలు



'మీరు ఉద్దండ పండితులేగాని ఉండాల్సిన బుద్ధి మాత్రం లేదయ్యా' అంటాడు శకుని.
ర్యాంకులు వేరు... కామన్‌సెన్స్ వేరు...
ఈ సంగతి పిల్లలకు ఎవరు చెప్పాలి?
'ముక్కోపానికి విరుగుడు ముఖస్తుతి ఉండనే ఉంది' అంటాడు ఇదే శకుని.
ఈ చిట్కా చెప్పడానికి పెద్దలకు తీరిక ఎక్కడిది?
అస్మదీయులు ఎవరో తస్మదీయులు ఎవరో తెలుసుకోకపోతే పిల్లల అడుగులు పడేదెలా?
హాయ్ హాయ్ నాయకా.. హోయ్ హోయ్ నాయకా...
నాయకత్వ లక్షణాలు ఎవరికి ఉంటాయి?
తెలుగువారికి మాత్రమే ఉన్న వ్యక్తిత్వ వికాస సర్వస్వం 'మాయాబజార్' సినిమా.
ఈ సెలవుల్లో పెద్దలు పిల్లలతో ఈ సినిమా చూడాలి. వివరించాలి.



'మాయాబజార్' 1957లో విడుదలైన గొప్ప తెలుగు చిత్రం. భారతంలోని పాత్రలకు కొద్దిపాటి కల్పన జత చేసి మలచిన ఈ సినిమా ఎందుకు ఇంతకాలం ఆదరణ పొందుతూ ఉందంటే అది ఎప్పుడూ ఒకేలా ఉండే మానవ స్వభావాలను చిత్రించింది కనుక. నేడు ఎదురుపడే మనుషులు ఎలా ఉంటారో ఈ సినిమాలో పాత్రలు అలా ఉంటాయి. అందుకే వాటితో తమను తాము ఐడెంటిఫై చేసుకున్న ప్రేక్షకులు ఎన్నో పాఠాలు నేర్చుకుంటారు. అర్థం చేసుకుంటారు. పిల్లలకు ఈ సినిమా గొప్ప వినోదంగా ప్రారంభమవుతుంది. ఐదేళ్ల వయసు పిల్లల నుంచి ఈ సినిమాను ఎంజాయ్ చేస్తారు. చూసేకొద్దీ ఎదిగే కొద్దీ వారికి సినిమా కొత్తగా అర్థమై మరింతగా నచ్చుతుంది. ఈ సినిమాకు ఫ్యాన్స్ అయిపోతారు. అలా తరతరాలుగా ఫ్యాన్స్ అయ్యేలా చేసుకుందీ సినిమా. గతంలో ప్రతి వేసవిలో ఈ సినిమా రీరిలీజ్ అయ్యేది. ఇప్పుడు ఓటిటీల్లో... యూట్యూబ్‌లో కలర్‌లో ఉంది. పిల్లలతో ఒకటికి రెండుసార్లు చూసి వారికి చెప్పాల్సిన పాఠాలు చాలానే ఉంటాయి.

1. బాల అభిమన్యు తన విలువిద్య గురించి ఇలా అంటాడు: అత్తయ్యా... నువ్వు జడవకుండా నుంచో... నీ ముక్కుకు తగలకుండా నత్తును కొడతాను.
పిల్లలకు చెప్పాలి: నత్తు అంటే ముక్కుకు పెట్టుకునే ఆభరణం. విలువిద్య నేర్చుకుని ఎవరైనా సరే పండునో కాయనో కొట్టగలరు... కాని ముక్కుకు తగలకుండా నత్తును కొడతానంటున్నాడంటే విలువిద్య చాలా గొప్పగా నేర్చుకున్నాడన్న మాట. మనం చదివినా, ఆటల్లో ప్రవేశించినా, కళల్లో ఉన్నా ఆ స్థాయి పరిణితి సాధించాలి. అభిమన్యుడిని ఆదర్శంగా తీసుకోవాలి.

2. శ్రీకృష్ణుడు 'సత్యపీఠం' తీసుకువస్తాడు. అలాగే 'ప్రియదర్శిని' కూడా చూపిస్తాడు.
పిల్లలకు చెప్పాలి 'సత్యపీఠం' ఆనాటి లై డిటెక్టర్. మన పూర్వికులు శాస్త్ర పరంగా గొప్ప ప్రయోగాలు చేశారు. ఊహలు చేశారు. శాస్త్రజ్ఞుల ఊహలో లేని కాలంలో 'సత్యపీఠం' ఊహ చేయడం మనవారి గొప్పతనం. అలాగే వీడియో కాల్ చేసుకునేలా ల్యాప్‌టాప్ లాంటి 'ప్రియదర్శిని'ని చూపించారు. సైన్స్ దృష్టి కోణం నుంచి పురాణాలు చూస్తే చాలా ఇంటెరెస్టింగ్ విషయాలు తెలుస్తాయని చెప్పాలి.

3. శకుని పాచికలు వేస్తూ అంటాడు: ఈ పాచికలతో ఎవరినైనా సర్వనాశనం చేయగలను.
పిల్లలకు చెప్పాలి: జూదం వ్యసనం. అందులో మోసం ఉంటుంది. నష్టం ఉంటుంది. ఒక్కసారి వ్యసనాల్లో దిగితే తిరిగి రావడం కష్టం. నేటి రోజుల్లో ఆన్‌లైన్ గేమింగ్ కూడా అలాంటి వ్యసనమే. బెట్టింగ్ యాప్‌లు కూడా వ్యసనమే. ఆల్కహాల్, డ్రగ్స్ కూడా వ్యసనాలే. వ్యసనాల వల్ల పాండవులు రాజ్యాలను కోల్పోయారు. అందువల్ల ఎప్పుడూ వ్యసనాల జోలికి పోకూడదు.

4. శర్మ, శాస్త్రి వచ్చి లక్ష్మణ కుమారుణ్ణి పొగుడుతూ 'పురోగమించుట వారికి తెలుసు... తిరోగమించుట తమకు తెలుసు' అంటారు.
పిల్లలకు చెప్పాలి: గొప్పలు చెప్పుకోవడం, పొగడ్తలకు పడిపోవడం అల్పుల లక్షణం అని, లక్ష్మణ కుమారుడు అలాంటి వాడని చెప్పాలి. మనకు ఎంత ప్రతిభ ఉన్నా గొప్పలు చెప్పుకోకూడదని నేర్పాలి. లేని ప్రతిభ ఉన్నట్టుగా కల్పించి చెప్పి అభాసుపాలు కాకూడదని చెప్పాలి. మన బలహీనతను వాడుకుంటూ కొందరు చుట్టూ చేరి మోసం చేసి పబ్బం గడుపుతారనీ అలాంటి వారిని గుర్తించి దూరం ఉండాలి చెప్పాలి.

5. రాజ్యం పోయాక సుభద్ర వస్తే బలరాముని ఇంట్లో పరాభవం
పిల్లలకు చెప్పాలి: కొందరు మనుషులు అభిమానాన్ని బట్టి గాక స్థితిని బట్టి గౌరవిస్తారని,



మనం కష్టంలో ఉంటే వారు అసలు రూపు చూపిస్తారని అలాంటి వారిని చూసి జాలి పడాలి తప్ప బాధ పడకూడదని నేర్పాలి. డబ్బుకు అతీతమైన విద్యాబుద్ధులు, వ్యక్తిత్వం శాశ్వతమని, వాటికే లోకంలో విలువ, గౌరవం అని చెప్పాలి.

6. ఘటోత్కచుడి ప్రవేశం
పిల్లలకు చెప్పాలి: మన దేశంలో అడవుల్లో జీవించేవారు ఉంటారని వారిని గిరిజనులు, ఆదివాసీలు అంటారనీ వారి కట్టు, బొట్టు, భాష, యాస, ఆచారాలు వేరని... మనం నాగరికులం అయినంత మాత్రాన వారిని చిన్నచూపు చూడకూడదని. వారెంతో మంచి వారని, అడవులు వారి ఆధారం అని వాటిని నరికి లాక్కుని వారికి హాని కలిగించడం తప్పు అని నేర్పాలి. 'అస్మదీయులు' అంటే ఫ్రెండ్స్ అనీ, ఆదివాసీలకు మనం అస్మదీయులుగా ఉండాలని చెప్పాలి.

7. దుష్ట చతుష్టయం
పిల్లలకు చెప్పాలి: దుర్యోధనుడు, దుశ్శాసనుడు, శకుని, కర్ణుడు... వీరు నలుగురిని దుష్ట చతుష్టయం అంటారని చతుష్టయం అంటే నాలుగు అని చెప్పాలి. చెడు ఆలోచనలు చేసేవారితో స్నేహం చేస్తే మనం కూడా చెడ్డవాళ్లం అవుతామని చెడ్డపనులు చేయడం వల్ల ప్రమాదంలో పడతామని హెచ్చరించాలి.

8. గింబళి, గిల్పం కావాలని డిమాండ్
పిల్లలకు చెప్పాలి: స్నేహితులైనా, బంధువులైనా న్యాయమైన సాయం, కోరిక కోరితే నెరవేర్చాలని, అదే మన మంచితనం సాకుగా తీసుకుని గొంతెమ్మ కోరికలు కోరితే వారికి బుద్ధి చెప్పాలని నేర్పాలి. 'కంబళి', 'తల్పం' కాదని 'గింబళి', 'గిల్పం' కోరిన శర్మ, శాస్త్రులకు చిన్నమయ్య బుద్ధి చెప్పే దృశ్యాలు పిల్లలకు ఎంతగానో నవ్వు తెప్పిస్తాయి.

9. శాకంబరీదేవి ప్రసాదం- వివాహ భోజనంబు
పిల్లలకు చెప్పాలి: తెలుగువారి భోజనానికి అనేక ప్రత్యేకతలు ఉన్నాయని ప్రతి ప్రాంతానికీ సమూహాలకు వారివైన ఆహార అలవాట్లు ఉంటాయని, వాటిని గౌరవించాలని మన ఆహారపు అలవాట్లను పాటించాలని నేర్పించాలి. గోంగూరను శాకంబరీ దేవి ప్రసాదం అంటారని తెలుగువారికి గోంగూర ఇష్టమని చెప్పాలి. భక్ష్యాలు, చిత్రాన్నాలు, పానీయాలు, కూరగాయలు అంటే ఏమిటో వాటి తేడాలేమిటో చెప్తే సరదా పడతారు.

10. చినమాయను పెనుమాయ
పిల్లలకు చెప్పాలి: ఏ పనైనా నిజాయితీగా చేస్తే ఫలితం ఉంటుందని.. మాయతో కపటంతో శశిరేఖను లక్ష్మణ కుమారుడికి ఇచ్చి పెళ్లి చేయాలని కౌరవులు భావిస్తే శ్రీకృష్ణుడు, ఘటోత్కచుడు పెనుమాయతో ఆ పెళ్లిని పెటాకులు చేశారని... తగిన శాస్తి జరిగిందని... చెడ్డవాళ్లు ఎప్పటికీ ఓడిపోతారని, మంచితనంతో ఉంటేనే గెలుస్తామని బోధించాలి.

కె.